Selbstgemachtes Sauerkraut

Zutaten: 1 Weißkraut ca. 1,5 kg Salz Plastiksackerl Salz Großes Einmachglas	

Vom Kraut einige Außenblätter entfernen. 1-2 Blätter (nicht das ganz äußere) waschen und beiseite legen.

Das Kraut vierteln, den Strunk entfernen.

Mit Mandoline oder Aufsatz der Küchenmaschine fein hobeln.

Salz zugeben (ca. 1,5 EL/Kg Kraut) – (am besten zuerst nur einen Löffel) mit den Händen kräftig einkneten, bis sich Flüssigkeit absetzt. Kosten und ev. nachsalzen. Das Kraut soll salzig schmecken aber keinesfalls versalzen sein.

Das Kraut in ein ausgekochtes Einmachglas füllen. Immer wieder fest mit der Faust oder einem Stampfer zusammendrücken. (Bis zum Rand sollten noch 5-7 Zentimeter frei sein). Am Ende sollte das Kraut komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Das Kraut mit dem ganzen Krautblatt abdecken.

Ein passendes Plastiksackerl mit Wasser füllen, verknoten und auf dem Krautblatt platzieren, sodass das Kraut unter der Flüssigkeitsoberfläche bleibt.

In eine dunkle Ecke stellen, abdecken, Glas nicht verschließen und möglichst mehrmals am Tag optisch und geruchsmäßig kontrollieren und – falls Gemüse aus der Lake ragt, wieder mit dem Sackerl nach unten drücken.

Wichtig: Keine Gegenstände aus Metall verwenden, beim Hobeln ist dies noch egal, aber während der Fermentation nicht.

Je nach Lagertemperatur läuft die Fermentation schneller oder langsamer ab. Bei Raumtemperatur in der Küche kann bereits ab Tag 4 kann probiert werden.